10.002 Karbonátok z rybieho filé pečený 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	7,20	6,00	8,40	7,00	9,60	8,00	10,80	9,00
cibuľa	0,50	0,42	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59
olej	0,40	0,40	0,50	0,50	0,80	0,80	1,00	1,00
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
mleté čierne korenie	0,00	0,00	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09
žemľa	0,90	0,90	1,20	1,20	1,30	1,3	1,80	1,80
mlieko	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
vajcia	15	0,75	18	0,90	20	1,00	24	1,20
múka hladká	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
strúhanka	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	75		90		100		115	

Receptúra

Výrobný postup

Rybie filé nakrájame na kúsky, zomelieme spolu s očistenou cibuľou. Pokrájané pečivo namočíme do mlieka, pridáme vajcia, mleté čierne korenie, soľ, očistený, prelisovaný cesnak, zomleté filé s cibuľou a dobre premiešame. Podľa potreby pridáme časť strúhanky a múky. Na doske posypanej druhou časťou strúhanky formujeme karbonátky. Ukladáme na vymastený plech a pečieme v rúre.
Príloha : zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	530	127	9,15	5,3	2,5	10,3	0,5	32,0	0,4	0,021	0,0	0,1	0,6	1,0
B	651	156	10,86	6,6	3,1	12,8	0,7	39,5	0,5	0,025	0,1	0,1	0,6	1,2
C	875	210	12,71	9,8	4,9	17,0	0,9	47,8	0,6	0,028	0,1	0,1	0,8	1,4

D	1068	256	14,68	12,2	6,1	21,2	1,1	57,6	0,7	0,034	0,1	0,1	0,9	1,6